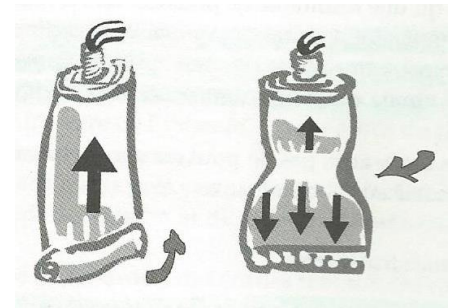


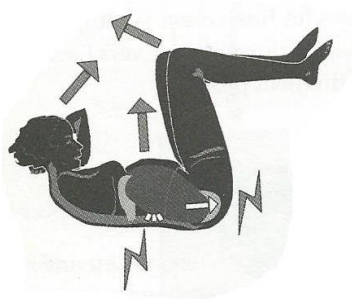
LES MOTS CLÉS :

✚ La justesse du **PLACEMENT** pour une bonne posture.

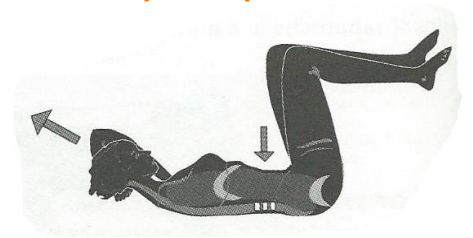
✚ Afin d'initier la remontée des viscères et du diaphragme, la **RESPIRATION** et notamment **L'EXPIRATION** permet de se grandir.



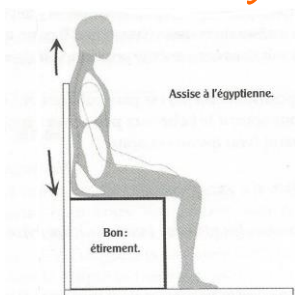
✚ Guider la conscience vers le plancher pelvien pour assurer le contrôle du **PERINEE**.



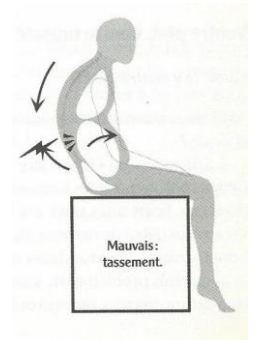
✚ La tonification des **ABDOMINAUX** passe par la priorité au **TRANSVERSE**, allié du périnée, pour le maintien en place des organes.



✚ Ne jamais plier le **DOS**. Protection, renforcement et **AUTOGRANDISSEMENT** du dos dans toutes les postures y compris dans la vie quotidienne.



✚ **ECOUTE ET RESPECT** pour guider chaque personne dans son placement.



✚ Rééquilibrage des tensions corporelles pour amener la **SOUPLESSE**.

Le tout dans un travail de **SYNERGIE DU CORPS ET DE L'ESPRIT**.

" Les Abdominaux arrêtez le massacre" Dr B. de GASQUET